

LA ALIMENTACIÓN Y LOS NUTRIENTES

1 ¿Cuáles son los principales nutrientes?

2 Relaciona los siguientes alimentos ricos en grasa con su origen.

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------|
| Mantequilla • | • Origen animal • | • Foie gras |
| Aceite de oliva • | • Origen vegetal • | • Margarina |
| Tocino • | • | • Beicon |

3 Escribe cuatro alimentos que sean ricos en hidratos de carbono.

4 Observa las imágenes y escribe el principal nutriente que aportan.



5 Completa las oraciones con las siguientes palabras.

insuficientes – nutriente – suficiente – equilibrada – energía

Una dieta _____ es la que nos aporta la _____
y los materiales que necesitamos, de modo que no sean _____
ni excesivos. Una dieta _____ nos aporta la cantidad adecuada
de cada _____

6 Contesta estas preguntas sobre la rueda de los alimentos.

- ¿De qué grupos debemos incluir alimentos en nuestra dieta?

- ¿De qué grupos debemos tomar más alimentos?

7 Contesta las preguntas sobre los siguientes alimentos.

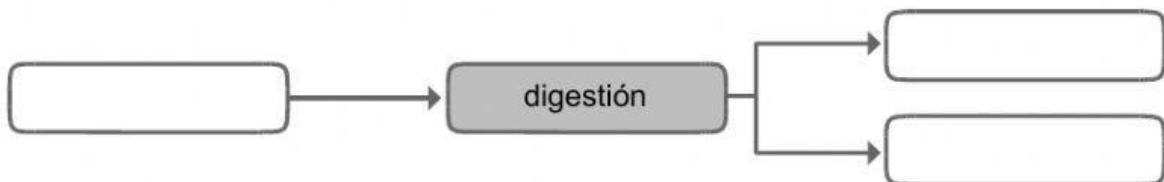
leche – bollos – verdura – pollo – fruta – queso curado – tocino

- ¿Cuáles debemos tomar frecuentemente? _____
- ¿Cuáles debemos reducir al máximo? _____

8 ¿Por qué es importante la higiene cuando preparamos alimentos?

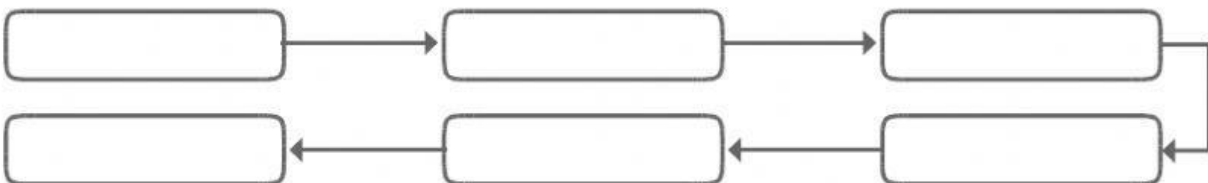
9 Completa el esquema sobre lo que ocurre en la digestión.

nutrientes – alimentos – restos



10 Escribe en orden los órganos del aparato digestivo y rodea aquellos en los que se produce la digestión.

esófago – boca – intestino grueso – estómago – ano – intestino delgado



!!! BUEN TRABAJO!!!